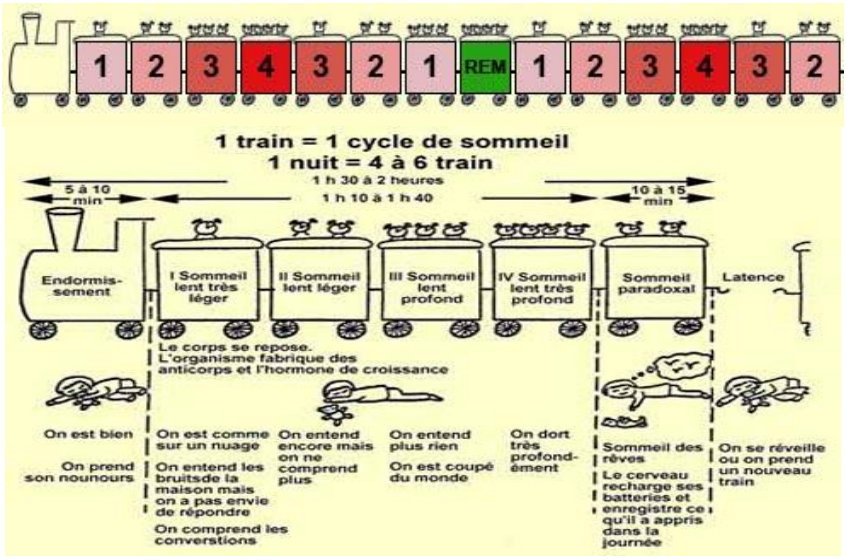
Séminaire École maternelle
Séminaire Les temps éducatifs, temps d'apprentissages
La sieste

I) Les besoins physiologiques de l'enfant


1 2 3 4 3 2 1 REM 1 2 3 4 3 2
1 train = 1 cycle de sommeil
1 nuit = 4 à 6 train
1 h 30 à 2 heures
1 h 10 à 1 h 40
5 à 10 min
10 à 15 min
Endormissement
I Sommeil lent très léger
II Sommeil lent léger
III Sommeil lent profond
IV Sommeil lent très profond
Sommeil paradoxal
Latence
Le corps se repose.
L'organisme fabrique des anticorps et l'hormone de croissance
On est bien
On prend son nounours
On est comme sur un nuage
On entend les bruitsde la maison mais on a pas envie de répondre
On comprend les converstions
On entend encore mais on ne comprend plus
On entend plus rien
On est coupé du monde
On dort très profondément
Sommeil des rêves
Le cerveau recharge ses batteries et enregistre ce qu'il a appris dans la journée
On se réveille ou on prend un nouveau train

Le BOEN Hors série n°1 du 14 février 2002 indique : « L'organisation du temps respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ».
Les besoins sont différents selon les enfants. D'après les pédiatres, un temps de repos est nécessaire en début d'après-midi jusqu'à l'âge de 4 ans, il est recommandé jusqu'à l'âge de 6 ans selon les besoins et les possibilités d'accueil des plus grands au dortoir.
C'est à l'équipe pédagogique de repérer les besoins physiologiques des enfants, de proposer des activités calmes en début d'après-midi qui préparent physiologiquement et cognitivement aux apprentissages. C'est toute une réflexion sur le rythme de la journée et de l'alternance des activités qui doit être effectuée.
Le début d'après-midi est le moment le moins propice pour les performances physiques et intellectuelles. Il s'agit d'une fatigue biologique normale et ceci à tous les âges. C'est le moment de proposer aux plus jeunes un temps de sieste car ils s'endorment très rapidement, et de proposer aux moyens et aux grands des activités calmes pendant un maximum d'une demi-heure, sans contrainte comme la lecture d'un album, une écoute musicale, la révision de notions déjà étudiées en évitant les acquisitions nouvelles. Un temps de repos peut également leur être proposé ; on aura alors une vigilance particulière quant aux conditions dans lesquelles il sera organisé. On veillera à ne pas placer les enfants ni les laisser s'endormir la tête sur la table, à ne pas les installer directement sur le sol.
D'après le Docteur Françoise Delormas « *Le sommeil fait grandir* ». C'est pendant le sommeil paradoxal (sommeil lent et profond) que l'hypophyse sécrète l'hormone de croissance. C'est pourquoi il ne faut pas négliger ce temps de repos qui répond à un besoin physiologique fondamental des jeunes enfants. Ce temps éducatif va d'une vraie sieste avec endormissement à un court moment de repos sans nécessaire endormissement. Il est fonction du besoin de chaque enfant : si en PS les enfants font une sieste qui peut durer variablement selon les enfants d'une à deux heures, en MS puis en GS le nombre d'enfants ayant besoin d'un simple temps de repos, sans endormissement, va augmenter. Mais un enfant de MS ou de GS qui s'endort ne sera pas réveillé prématurément. À l'inverse, nous ne forcerons pas un enfant à dormir à tout prix. En général s'il ne s'est pas endormi au bout de 20 minutes, il ne dormira pas. Il lui sera proposé de regagner sa classe où l'enseignant l'accueillera pour des activités progressivement proposées.

Il faut pour cela observer les rythmes de l'enfant pendant la sieste à savoir l'heure de l'endormissement et l'heure du réveil ceci afin de respecter le cycle de sommeil et d'éviter deux écueils : un temps de sommeil trop long ou forcé qui peut provoquer chez l'enfant un refus du sommeil, ou bien un temps de repos insuffisant qui peut le priver des fonctions et bénéfices essentiels du sommeil.

Contrairement aux idées reçues, la sieste ne diminue pas le temps de sommeil nocturne à condition qu'elle se fasse en tout début d'après-midi après le repas et que sa durée ne dépasse pas un cycle de sommeil, c'est-à-dire entre 1h30 et 2 h.
D'après le document d'accompagnement des programmes « Pour une scolarisation réussie des tout-petits » publié par le ministère de l'Education nationale en juillet 2003 : *« Le tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil, la sieste doit lui être proposée en début d'après-midi, il dormira le temps qui lui sera nécessaire sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit. Un enfant fatigué au cours de la journée doit pouvoir se reposer quelle que soit l'heure. Cela suppose que l'école qui reçoit des enfants de deux ans soit équipée à cet effet. Il peut aussi leur être proposé un moment de sieste plus long et plus confortable à la maison. Le retour à l'école peut être envisagé à un horaire déterminé par l'enseignant(e). Tout est modulable dans le courant de l'année, au fur et à mesure que l'enfant grandit et que son rythme de vie change ».*
De nombreux chercheurs essaient de concilier rythmes biologiques et activités scolaires pour que l'enfant parvienne à un meilleur équilibre personnel propice à des résultats scolaires meilleurs eux aussi.

I) Les rituels de l'endormissement

La sieste a une double dimension pédagogique et éducative. Elle permet à l'enfant de mieux connaître les besoins de son corps. Il comprend que les autres petits sommeillent aussi et qu'il est donc indispensable de dormir. Pour faire accepter ce moment de repos et veiller à ce qu'il ne soit pas vécu comme un moment de détresse, la régularité sera recherchée car elle est un facteur essentiel pour la santé de l'enfant. L'accueil dans le dortoir doit donc être ritualisé pour sécuriser l'enfant au moment du coucher afin de tenir compte des différents rythmes qui lui sont imposés en dehors de la maison. Il va ainsi rapidement intégrer les nouveaux repères et contrairement à la maison où il peut se sentir exclu au moment de la sieste, dormir en collectivité lui donne une place dans le groupe. Pour la qualité de l'endormissement, la présence de l'enseignant(e) est indispensable les 30 premières minutes.

Selon les possibilités des écoles, voici comment peut être aménagé cet espace de repos (d'après une enquête menée auprès de différentes écoles maternelles).

- les enfants sont accueillis dans le dortoir (ou dans la classe quand l'école ne dispose pas d'un dortoir) dès leur arrivée à l'école. Cet accueil échelonné est un moment important pour faire acquérir aux enfants certaines règles de la vie en groupe : respect des autres, calme, respect du silence…,
- pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine, l'accueil au dortoir doit se situer au plus près de la fin du repas,
- ils ont leur propre lit ou matelas (personnalisé par une étiquette avec leur prénom),
- selon le désir de l'enfant et selon la saison, leur sont proposés des draps, des couvertures ou des oreillers,
- les tétines et les doudous sont autorisés ; ce sont les éléments sécurisants des premières semaines d'école, le lien nécessaire pour passer d'un monde à l'autre. Une fois le monde de l'école accepté, leur usage disparaîtra progressivement. Cet abandon ne sera que la conséquence d'une bonne intégration dans l'école et ne pourra en aucun cas être obtenu par la contrainte,
- les enfants sont déshabillés (robes et pantalons sont rangés dans une corbeille),
- l'ambiance est propice à l'endormissement : musique douce, massages avec une balle que l'on fait rouler sur le corps de l'enfant, douce luminosité, paroles apaisantes,
- la présence rassurante des adultes référents : enseignant(e) et/ou ATSEM qui jouent un rôle important dans la fonction « maternage » au moment de l'endormissement.

III) La surveillance de la sieste

Elle peut être assurée par une ATSEM (selon le nombre disponible dans l'école) libérant ainsi l'enseignant(e), soit pour des activités décloisonnées avec d'autres classes, si tous les élèves dorment, soit pour des ateliers ou des activités en petits groupes si une partie des élèves ne dort pas. Dans certains cas, l'enseignant(e) ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il peut toutefois organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas (activités calmes) et surveiller ceux qui dorment. Il est nécessaire d'installer le dortoir dans une salle attenante à la classe. Faire cohabiter dormeurs et non dormeurs permet ainsi de valoriser le respect de l'autre à travers le sommeil.

IV) Le réveil des enfants

Ils se réveillent en général spontanément à la fin d'un cycle. Il faut être vigilant et les lever à ce moment-là afin d'éviter qu'ils ne plongent dans un nouveau cycle de sommeil. Les autres seront réveillés en douceur par l'adulte, par des bruits non agressifs, progressifs et légers pour ne pas casser le sommeil lorsqu'il est profond.

Le réveil échelonné permet un nouvel accueil dans la classe, en général très calme où l'enseignant€ propose aux élèves des histoires, des jeux libres ou des activités encadrées. C'est un des moments privilégiés pour échanger en petits groupes. L'alternance entre des moments à soi et ces temps d'échanges va permettre de développer des conditions qui favorisent une plus grande disponibilité de chacun vis-à-vis des activités pédagogiques qui vont s'enchaîner au cours de l'après-midi. Il n'est pas nécessaire d'organiser une récréation en PS après la sieste. Habiller les enfants, dès leur réveil de la sieste pour sortir dans la cour, est une pratique qui doit être évitée : l'enfant a besoin d'un accueil progressif, calme et détendu dans la classe pour réinvestir des activités dans les coins-jeux, dans l'espace de la bibliothèque.
L'enfant qui a eu un « petit incident » pendant son sommeil sera changé par l'ATSEM sans être grondé mais au contraire sera rassuré afin de dédramatiser l'incident. Les vêtements sales seront remis aux parents pour être nettoyés.

V) Dédramatiser la sieste

La sieste est un moment important dans la journée de l'enfant à l'école car son organisation nécessite des aménagements des espaces et des emplois du temps à l'école. C'est pourquoi une information sur le sommeil peut commencer par des activités pédagogiques avec les enfants :

- donner des informations simples aux enfants en utilisant des procédés attractifs pour recueillir leur représentation du sommeil et leur permettre de s'exprimer et de communiquer, à partir de photographies, de documents variés, d'albums,
- raconter une histoire, une comptine, mettre en scène des marionnettes en donnant la consigne de les faire dormir, puis garder trace des attitudes de l'enfant,
- leur demander de dessiner où ils dorment, comment ils dorment, les laisser présenter et commenter leur dessin devant l'enseignant(e) et les autres enfants,
- observer un animal : comment dort-il ?, quand ?, combien de temps ?,
- introduire des exercices de relaxation pour évoquer les yeux qui s'ouvrent, se ferment, se reposent,
- effectuer des repérages des espaces dédiés au repos : le dortoir, les coins repos dans la classe, l'aménagement et la décoration de ces espaces,
- guider l'enfant dans ses repérages dans le temps : la journée de l'enfant, le matin, l'après-midi, le soir,
- le chant et l'écoute musicale : écouter, apprendre et mémoriser des berceuses traditionnelles, reconnaître les musiques qui endorment, celles qui bercent, celles qui font danser, sauter….
- Découvrir, et raconter des œuvres plastiques représentant des espaces et des temps dédiés au repos pour évoquer les expériences individuelles de l'enfant : la soirée, la chambre, les doudous,
- valoriser les bienfaits de la sieste : « maintenant tu es calme, reposé, en forme, tu écoutes, tu comprends, tu peux participer aux activités de la classe ».

VI) Informations aux familles

Lors de la réunion de rentrée, l'enseignant(e) présentera les locaux, le dortoir et l'ATSEM. Il semble indispensable d'informer les familles sur l'importance capitale du sommeil. Certains parents pensent que la sieste c'est, soit du temps perdu soit un frein à l'endormissement des enfants après le repas du soir. Il faut présenter ce temps de sommeil d'une façon positive, comme un besoin vital nécessaire à la santé et à l'équilibre de l'enfant, comme un temps nécessaire à ses apprentissages, à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif.
L'enseignant(e) précisera les modalités d'accueil au dortoir et proposera éventuellement un accueil échelonné. Si l'enfant dort à la maison, il pourra être accueilli entre 14h15 et 14h30 au plus tard, en accord avec l'enseignant(e).

VII) Lien avec la mairie

- la mairie fournit les lits, le linge et pourvoit au nettoyage du linge de lit souillé,
- le dialogue doit être établi avec les services compétents en mairie pour organiser les missions des ATSEM durant les temps de sieste. De nombreuses mairies ont rédigé une Charte des ATSEM pour clarifier leur rôle et leurs missions. Très souvent, les ATSEM sont amenés à surveiller la sieste, permettant ainsi aux enseignants des classes de PS de prendre en charge des groupes d'élèves des autres classes pour des activités pédagogiques. Toutefois, il est essentiel de rappeler que les enseignants des classes de PS doivent se charger de l'accompagnement de leurs élèves au dortoir et rester le temps de l'endormissement de tous les enfants. De même, ils doivent être à nouveau disponibles pour les accueillir dans la classe au fil des réveils. Ils peuvent donc aisément conduire des activités d'apprentissages dans leur classe avec des élèves plus grands durant un temps qui varie entre trente et quarante cinq minutes qui correspond au temps de sommeil de l'ensemble des PS. Lorsqu'un élève de PS se réveille, il peut alors regagner sa classe où se trouve son enseignant et ce, quelle que soit l'heure.
  L'ATSEM peut surveiller le dortoir à condition que l'enseignant responsable de ses élèves soit à proximité et puisse intervenir immédiatement le cas échéant.

*Conformément au **décret du 28 août 1992,** les Agents Territoriaux spécialisés des Ecoles Maternelles (ATSEM) sont chargés de l'assistance au personnel enseignant pour la réception, l'animation et l'hygiène des très jeunes enfants ainsi que la préparation et la mise en état de propreté des locaux et du matériel servant directement à ces enfants. Ils participent en outre à la communauté éducative.*

VIII) Bibliographie

- document d'accompagnement *Pour une scolarisation réussie des tout-petits* CNDP, juillet 2003
- BOEN Hors série N°1 du 14 février 2002
- Françoise Delormas, *Le sommeil, mode d'emploi*, Fernand Nathan

Sitographie

http://www.ac-grenoble.fr/savoie/mat/group_de/organisation/rituel.htm